

3. Сыдых, Н.В. Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Н.В. Сыдых // Физическое воспитание студентов. – 2016. – №9.

THE LITERATURE

1. Krasnoperova, N.A. Pedagogical support of the formation of a student's healthy life style [Text] / N.A. Krasnoperova // Theory and practice of physical culture. - 2005. - № 6.

2. Kononov, V.A. Independent physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia: textbook. / V.A. Kononov, A.I. Ushenin, S.V. Naumenko, M.L. Kulikov M. - St. Petersburg: St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2013. - 74 p.

3. Sedykh, N.V. Formation of the foundations of a healthy lifestyle for preschool children / N.V. Sedykh // Physical education of students. - 2016. - No. 9.

УДК 796.015.47

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ-ЖЕНЩИН УИС

*Шукюрова Камила Видади кызы,
Федеральное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Пермский институт Федеральной службы
исполнения наказания России», Россия,
(ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России)
г. Пермь, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс физической подготовки сотрудников-женщин уголовно-исполнительной системы, который должен быть ориентирован не только с учетом специфики профессиональной деятельности, но и с учетом особенностей женского организма.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники-женщины, уголовно-исполнительная система.

Annotation. This article discusses the process of physical training of women employees of the penal system, which should be oriented not only with regard to the specific professional activities, but also taking into account the peculiarities of the female body.

Index terms: physical training, women officers, and the correctional system.

Введение. В Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года (далее – Концепция до 2020 года) [3] особое внимание уделяется совершенствованию психофизической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) за счет максимального приближения содержания программ обучения к реальным условиям оперативно-служебной деятельности [6].

В соответствии с Наставлением по физической подготовке сотрудников УИС, утвержденным приказом Министерства юстиции Российской Федерации от 12 ноября 2001 г. № 301 (далее – Наставление), физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранению высокой работоспособности [5].

Особое внимание необходимо уделять профессиональной физической подготовке сотрудников-женщин, так как в связи с реформированием УИС число сотрудников-женщин, несущих службу в таких подразделениях как отдел охраны или отдел безопасности, значительно увеличилось. Таким образом, система физической подготовки сотрудников-женщин УИС должна строиться не только с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности, но и особенностей женского организма.

В соответствии с приложением 5 Наставления сотрудники-женщины УИС выполняют следующие нормативы: бег 1 км, плавание 100 м, бег на лыжах 5 км, комплексное силовое упражнение, челночный бег. Выполнение данных нормативов способствуют развитию некоторых важных физических качеств. Например: бег, плавание, а также бег на лыжах развивают такое немаловажное качество как выносливость; комплексное силовое упражнение – силовые способности; челночный бег – скоростные и двигательно-координационные способности. Кроме того, необходимо отметить, что к приложению 5 имеется примечание, согласно которому женщины в возрасте 40 лет и старше, в отличие от мужчин, проверке по физической подготовке не подвергаются.

Основу профессионально-прикладной физической подготовки всех сотрудников УИС, как мужчин, так и женщин, составляют боевые приемы борьбы и рукопашного боя, которые также входят в список нормативов для сотрудников-женщин УИС [4].

Результаты исследования. А.Н. Воротник в своем диссертационном исследовании отмечает некоторые особенности обучения боевым приемам борьбы сотрудников женщин МВД России. При изучении боевых приемов борьбы женщинам приходится осваивать новые координационно-сложные двигательные действия. Изучение таких приемов требует совершенствования таких физических качеств как ловкость, быстрота, сила и главным образом гибкость. Женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями. Единство развития гибкости и двигательно-координационных способностей обуславливает широкие возможности для развития ловкости [1].

На сегодняшний день существуют проблемы в эффективном применении сотрудниками-женщинами УИС боевых приемов борьбы на практике. Ю.В. Муханов отмечает проблему, которая заключается в предусмотренных Наставлением одинаковых боевых приемов борьбы для изучения и совершенствования как для мужчин, так и для женщин, при этом они ориентированы на

мужской контингент [2] То есть содержание и методика проведения занятий традиционно построены по принципам, определяющим процесс физической подготовки сотрудников мужского пола. При этом не учитываются специфические особенности женской психики, физического развития и анатомо-физиологические особенности женского организма.

А.И. Ткаченко считает, что осваивать боевые приемы борьбы сотрудникам-женщинам труднее, и не все боевые приемы борьбы усваиваются на уровне, необходимом для самообороны. Однако, владение навыками боевых приемов борьбы имеет огромное значение для сотрудников женского пола, так как они могут подвергаться нападениям, как при выполнении служебных обязанностей, так и в повседневной жизни, в связи со спецификой профессиональной деятельности. Таким образом, навыки выполнения боевых приемов борьбы необходимы для эффективной самозащиты [7].

А.Н.Воротник разработал методику профессиональной физической подготовки курсантов-женщин, обучающихся в вузах МВД России, включающая в себя четыре основных компонента: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, практическая подготовка. В результате его исследования было выявлено положительное влияние экспериментальной методики на развитие ловкости и гибкости и эффективное овладение курсантами-женщинами боевых приемов борьбы [1].

Вывод. Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, во-первых, предлагаем внедрить научно обоснованную методику А.Н. Воротника профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России, в профессиональную физическую подготовку сотрудников-женщин УИС России, которая позволит повысить эффективность физической подготовки сотрудников-женщин УИС. Кроме того, считаем необходимым составление программ, методических рекомендаций, направленных на совершенствование процесса физической подготовки женщин, проходящих службу в УИС, на основе данной методики.

Внедрение методики А.Н. Воротника будет способствовать значительному повышению у сотрудников-женщин УИС необходимого уровня физической подготовленности, владения боевыми приемами борьбы, а также готовности к их применения на практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротник, А.Н. Методика профессиональной подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/Воротник Александр Николаевич. – М., 2016. – 233 с.
2. Воротник, А.Н., Муханов Ю.В. Проблемы профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России / А.Н. Воротник, Ю.В. Муханов // Проблемы правоохранительной деятельности и образования. – 2013. – С. 93.

3. Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 14 окт. 2010 г. № 1772-р. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс.

4. Кошкин, Е.В. Значимость изучения боевых приемов борьбы как составляющих физической подготовки курсантов ФСИН России/Е.В. Кошкин, К.В. Шукюрова//Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. г. Сургут. – 2017. – С. 252.

5. Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России: приказ Министерства юстиции РФ от 12 ноября 2001 г. № 301 (ред. 19.05.2008 г.).

6. Соколов П.С., Солоницин Р.А. Повышение физической подготовленности сотрудников ФСИН России с помощью передового фитнес-тренинга Crossfit // Вестник Пермского института ФСИН России №2(9) / 2013 // С. 82.

7. Ткаченко, А.И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин вузов МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ткаченко Алексей Иванович. – М., 2007. – 145 с.

THE LITERATURE

1. Collar, A. N. Methods of professional training of women enrolled in higher education institutions of the MIA of Russia: dis.... Cand. PED. Sciences: 13.00.04/Collar Alexander. – М., 2016. – 233 p.

2. Collar, A. N., Mukhanov V. problems of professional physical training of women students in educational institutions of the MIA of Russia / A. N. Collar, V. Mukhanov // Problems of law enforcement and education. – 2013. – S. 93.

3. The concept of development criminally-Executive system of the Russian Federation until 2020: decree of the Government Grew. Federation of 14 Oct. 2010 g. № 1772-R. Access from Ref.-legal system "ConsultantPlus.

4. Koshkin, E. V. the importance of learning the fighting techniques of wrestling as a component of physical preparation of students of the Federal penitentiary service of Russia/E. V. Koshkin, V. K. sukurov//improvement of the system of physical education, sports training, tourism and recreation various categories of the population: the all-Russian scientific-practical conference with international participation. the city of Surgut. – 2017. – S. 252.

5. About approval of the instruction on physical training of employees of criminal Executive system of the Ministry of justice: Ministry of justice of the Russian Federation of 12 November 2001, No. 301] (19.05.2008).

6. Sokolov P. S., R. A. Solonitsin Increase in physical fitness of employees of the Federal penitentiary service of Russia with a cutting-edge fitness-Crossfit training // Bulletin of Perm Institute of the Federal penitentiary service of Russia №2(9) / 2013 // page 82.

7. Tkachenko, A. I. Methods of teaching combat fighting techniques-students of women's universities of the MIA of Russia : dis. kand. PED. Sciences : 13.00.04 / Tkachenko Alexei Ivanovich. – M., 2007. – 145 С.

УДК 796:011

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ
ОБУЧАЕМЫХ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ**

Оксана Александровна Швачун, кандидат педагогических наук, доцент

Сергей Сергеевич Михайлов, кандидат технических наук, доцент

Светлана Викторовна Фролова

Центральный филиал Российского государственного

университета правосудия,

г. Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается здоровьесберегающая технология физической культуры, способствующая успешной адаптации обучаемых к образовательной среде. Приводится авторская методика профессионально-адаптационной физической подготовки, успешно внедренная не только в среде военизированных учебных заведений, но и в данном случае в таком «гражданском» вузе как университет правосудия.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, обучаемые, традиционная система физической подготовки.

Abstract. This article discusses the health-preserving technology of physical culture, contributing to the successful adaptation of trainees to the educational environment. Given the author's technique of vocational-adaptive physical training has been successfully implemented not only in the paramilitary environment of educational institutions, but in this case in such a "civic" University as the University of justice.

Index terms: vocational adaptive physical training, the trainees, the traditional system of physical training.

В настоящее время постоянно предъявляются высокие требования к профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также других ведомств, деятельность которых направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства.

Рост этих требований обусловлен развитием экономики и научно-техническим прогрессом, который, с одной стороны, несёт в себе новые технологии, направленные на повышение благополучия общества, с другой стороны, способствует созданию новых угроз безопасности человека, новых видов и способов совершенствования преступных деяний.